

**Кислиця М. Г.**  
НТУ «ХП»

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ**

Студентство в Україні складає вагомую частку суспільства, яка зайнята специфічною працею – навчанням. За останні роки відбулося значне зростання кількості молодих людей, які здобули або здобувають вищу освіту. З

огляду на те, що молода людина, як правило, вступає у вищий навчальний заклад зразу після закінчення середньої школи, необхідно активно розвивати соціальні структури, які сприятимуть успішній соціалізації та професійному становленню студентської молоді. Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти стикаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки.

Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняє ламання динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань. Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Глибока психологічна перебудова у колишнього абітурієнта відбувається саме на першому курсі, коли він починає формувати вже особистість студента. Даний процес пов'язаний з руйнуванням попередньо сформованих стереотипів, внаслідок цього, можливі певні нервові зриви, стресові реакції, порівняно низький рівень успішності та труднощі у спілкуванні. Ці особливості відбуваються внаслідок переорієнтації зі шкільного життя на нові принципи. Це безпосередньо пов'язано зі зменшенням або відсутністю батьківського чи вчительського контролю, необхідністю самостійного вирішення проблем побуту та самообслуговування (особливо це пов'язано при переході з домашніх умов у гуртожиток). У вже студента відбувається життєдіяльність у нових соціальних умовах, засвоєння великих за обсягом масивів інформації у високому темпі. Особливо це важливо для студентів, що мають різні типи нервової системи, темпераменту, характеру та різні здібності. Тому, для вироблення стратегії та тактики, які б забезпечували оптимальну адаптацію студентів до вищого навчального закладу, важливо знати індивідуальні особливості студента. Саме на основі цього будуватиметься система його залучення до нових видів діяльності, нового кола спілкування.

Необхідно ураховувати рівень самооцінки, структуру домінуючих мотивів, здатність до свідомої регуляції своєї поведінки. У наслідок цього, ці знання наддадуть можливості не тільки викладачу, а й керівництву ВНЗ за-

побігти дезадаптивному синдрому, психологічному дискомфорту, скоротити процес адаптації молодого студента у навчанні.

Отже, для поліпшення адаптації студентів-першокурсників потрібно враховувати їх взаємодію зі студентським колективом, науково-педагогічним, здійснювати їх організаційно-комунікативні якості. Враховуючи ці особливості студентам необхідна допомога куратора, адміністрації ВНЗ, студентського самоврядування та інших структур. Для цього, їм необхідно виявляти здібності кожного студента, залучати першокурсників до студентсько-громадських організацій, проводити певні адаптаційні тренінги тощо. Все це є вагомим фактором поліпшення дезадаптації, ситуативної та особистісної тривожності, врегулюванням емоційного комфорту особистості. Внаслідок цього ми, отримаємо працездатного, здібного, комунікативного та найголовніше – адаптованого студента.